

体 Body

心 Mind

生活 Life

## 産前・産後の

## 母親サロン

毎月第3月曜日 10:00-11:30 ※7・9月は第2月曜開催

2023/ 4/17(月)、5/15(月)、6/19(月)  
7/10(月)、8/21(月)、9/11(月)

ネットだとどんどん不安になるけど  
先輩の声は違う!  
出産が不安よりも  
楽しみになった

Voice  
妊婦のときに  
参加すればよかった!  
産前・産後のギャップが  
小さくなるだけでも  
産後の不安定さが  
ラクになると思う

Body  
1日の授乳で母体が  
消費するカロリーは  
ラグビー1試合分って!  
クッタクタなはずです

不安と期待だらけの出産を乗り越え...  
その先の「私の」変化、想像を超えていた!

産後1か月間の女性は、疲弊した体を休める必要があります。それはなぜなのか、また出産によって体と心がどう変化するのかご存じですか?この講座では、たくさんの先輩ママの声や研究データによる「産後のリアル」と、おうちでできるセルフケアを学び、出産後を見据えた具体的な準備を始められます。参加者同士が語り合うワークでは、新しいつながりも期待できます。

Mind  
2人目だからできるはずと  
自分も周りもその気でいたら  
1人目より心がしんどい!  
産後の話をみんなに  
聞いてもらえて  
心が軽くなりました

Life  
仕事、夢、子ども、夫…  
自分が何を大切にしたいか  
見えてきそうです。  
大事なものは  
変えなくても増えてもいい。  
それを1人で背負おうとせず  
一緒に無理なく持ち合える  
家族になりたい



会場 岩砂病院・岩砂マタニティ  
(トワインクルホール)

参加費 無料 定員 各回 10名

対象 妊娠中～産後3か月の女性

生後210日(7か月)までのお子さんは一緒に参加できます。  
8か月以降のお子さんのお預かりについてはなるべくお控えい  
ただき、やむを得ない場合はキッズルームをご利用ください。  
※岩砂病院・岩砂マタニティに通院もしくはご出産された方のみ  
※産後の方は1か月健診で経過順調と診断後にご参加ください

お申込 @link または左記QRコードから

※受講対象者確認のため、お名前・予定日・出産日を岩砂病院・  
岩砂マタニティへ提供させていただきます  
※新型コロナウィルスの状況により、オンライン開催になる場合  
があります

## 講師

山本 裕子

認定NPO法人マドレボニータ  
産後セルフケインストラクター



1977年生まれ、岐阜市出身・在住。  
第1子出産時「産後の心身がこんなに  
もボロボロになるのか!」と愕然とする。  
心身を整える模索中に、NPO法人  
マドレボニータに出会い、育児を心底楽しめたことに衝撃を受ける。2010年認  
定インストラクターとして活動開始。第2  
子の出産時には心身ともに穏やかな産  
後を経験。夫・長女(17歳)、長男(9歳)  
との4人暮らし。ミスチルの大ファン。



▼ HP

